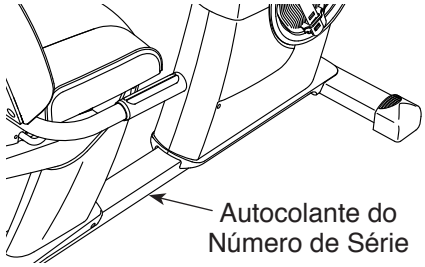
NordicTrack®

GXR 4.2

Modelo nº NTEVEX74913.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301
Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

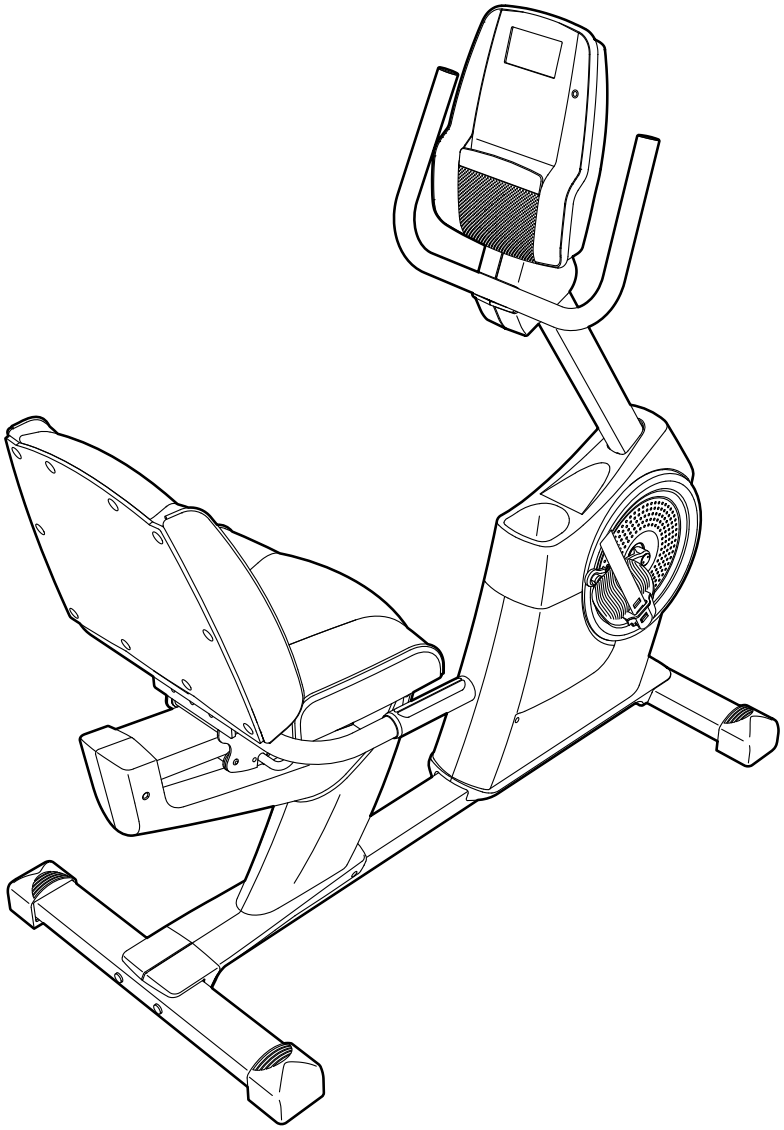
Sítio web:
www.iconsupport.eu

Endereço electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



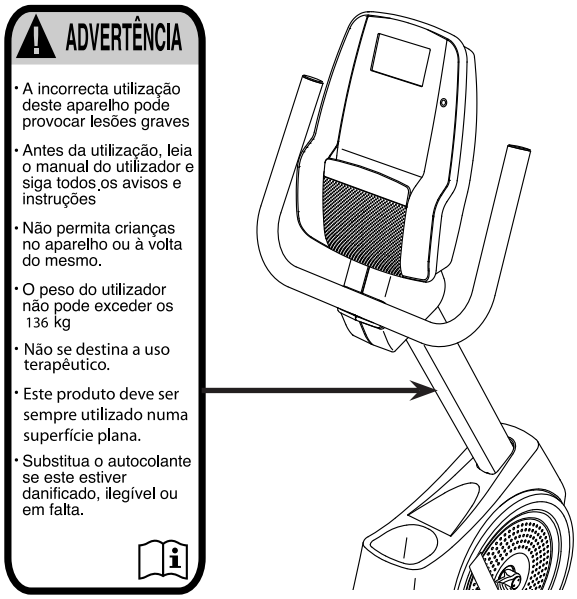
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA 13
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 22
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 24
LISTA DE PEÇAS 25
DIAGRAMA AMPLIADO 26
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática são adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
2. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
3. **Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.**
4. **A bicicleta estática destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize a bicicleta estática num ambiente comercial, institucional ou de aluguer.**
5. **Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**
6. **Coloque a bicicleta estática numa superfície nivelada, com pelo menos 0,6 m de espaço a toda a volta. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da bicicleta estática.**
7. **Inspecione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
8. **Mantenha sempre as crianças com idade inferior a 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.**
9. **Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés.**
10. **A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 136 kg.**
11. **Tenha cuidado ao subir para e descer da bicicleta estática.**
12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Vários fatores, incluindo os movimentos do utilizador, podem afetar a exatidão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**
13. **Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.**
14. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por selecionar a revolucionária bicicleta estática NORDICTRACK® GXR 4.2. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática GXR 4.2 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

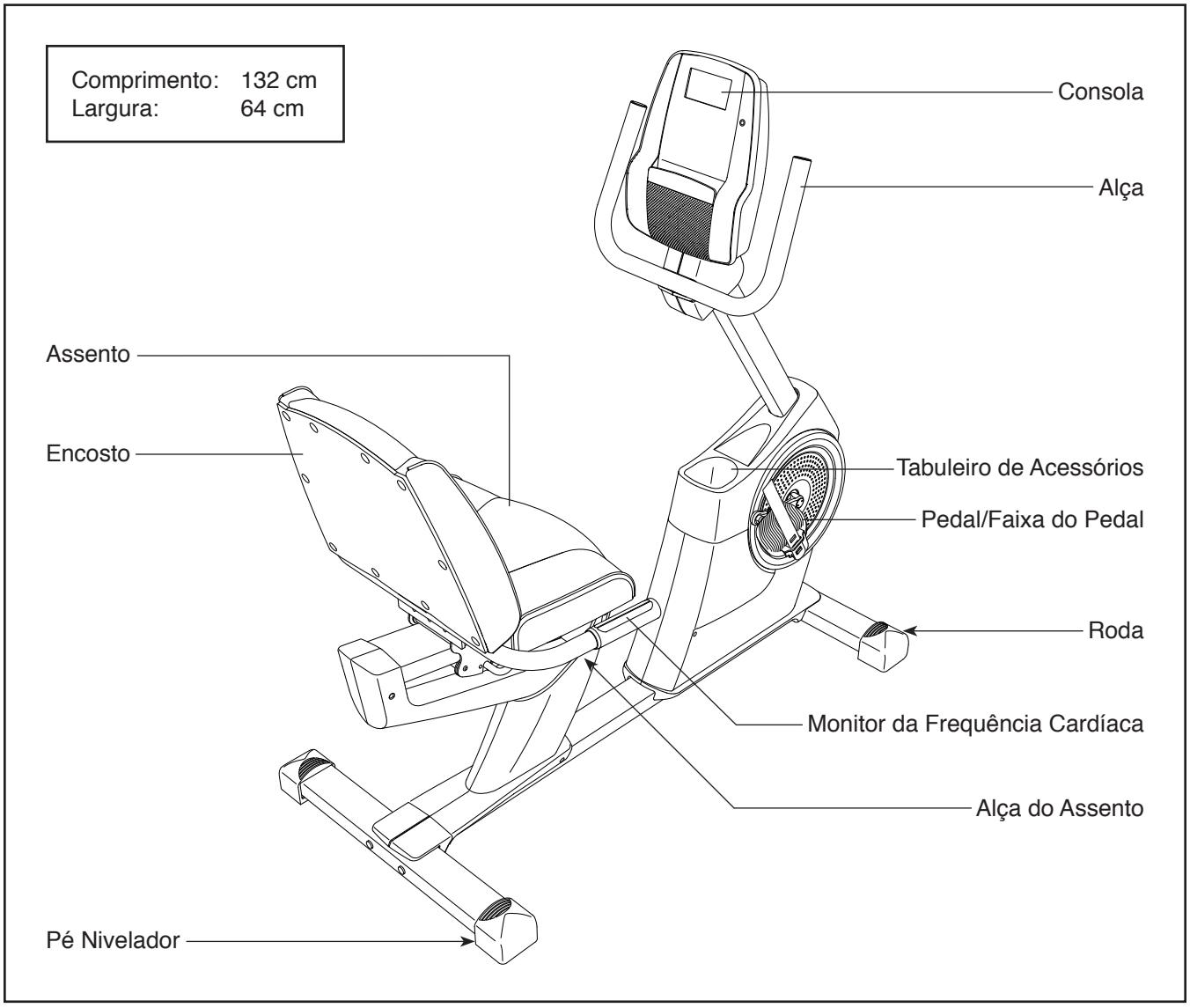
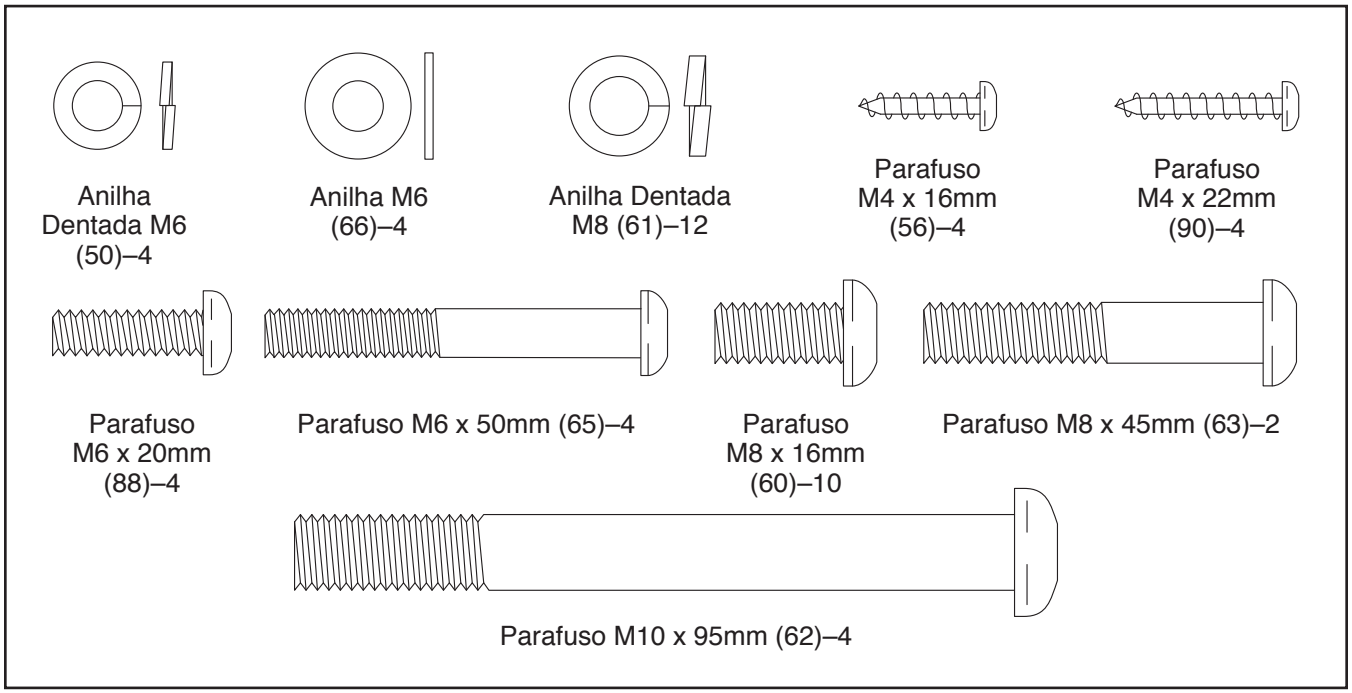


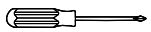
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**


Anilha Dentada M6 (50)–4
Anilha M6 (66)–4
Anilha Dentada M8 (61)–12
Parafuso M4 x 16mm (56)–4
Parafuso M4 x 22mm (90)–4
Parafuso M6 x 20mm (88)–4
Parafuso M6 x 50mm (65)–4
Parafuso M8 x 16mm (60)–10
Parafuso M8 x 45mm (63)–2
Parafuso M10 x 95mm (62)–4

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right.”
- Para identificar as peças pequenas, consulte a page 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), a montagem requer as ferramentas seguintes:

uma chave Phillips 

uma chave inglesa

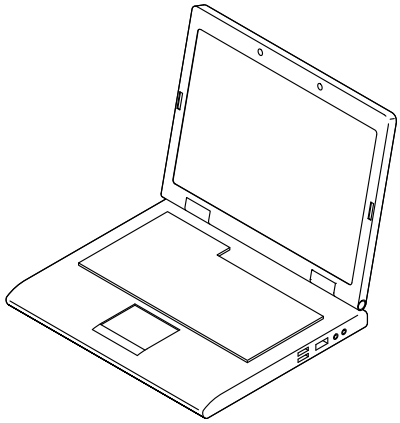
A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o seu produto.**

   - ativa a sua garantia
   - poupa-lhe tempo sempre que precisar de contactar o Apoio ao Cliente
   - permite-nos notificá-lo(a) sobre atualizações e ofertas

   Nota: Se não tiver acesso à Internet, ligue para o Apoio ao Cliente (consulte a capa deste manual) e registe o produto.

1



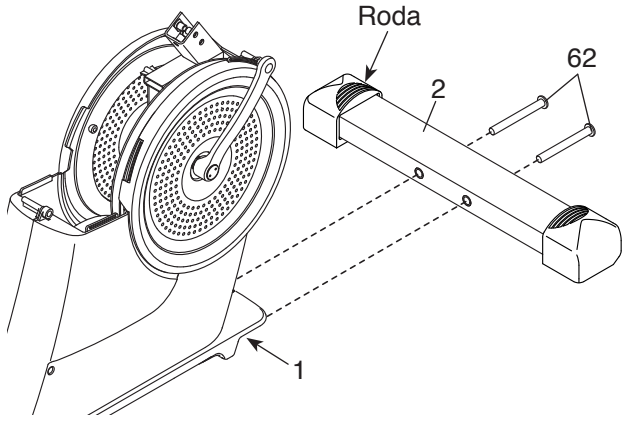
2. Coloque um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte da frente da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Identifique o Estabilizador Frontal (2). Nota: O Estabilizador Frontal tem rodas; o Estabilizador Traseiro (não apresentado) não tem rodas.

   Fixe o Estabilizador Frontal (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (62).

   Retire o material de embalagem.

2

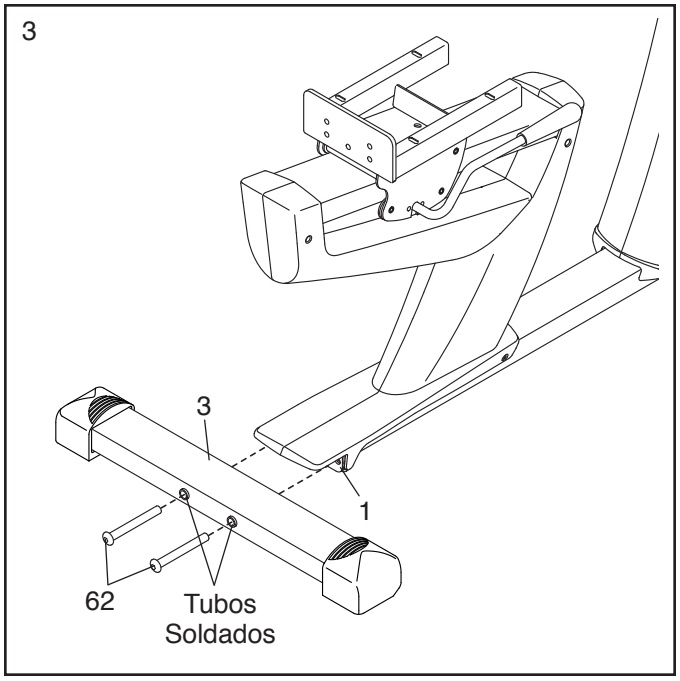


3. Coloque um pedaço resistente de material de embalagem por baixo da parte de trás da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Oriente o Estabilizador Traseiro (3) para que os tubos soldados fiquem de costas para a Estrutura (1).

   Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 95mm (62).

   Retire o material de embalagem.

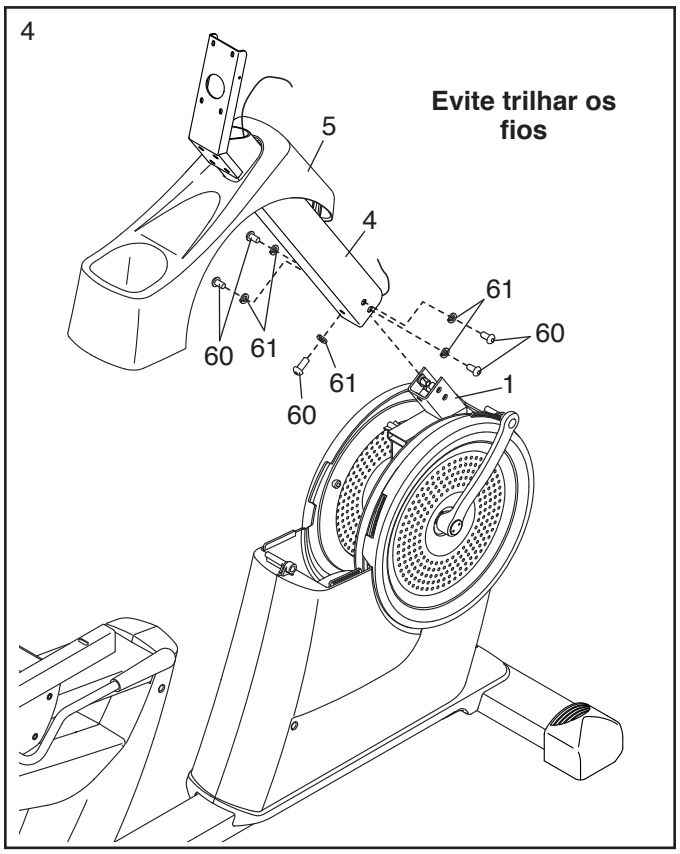


4. Faça deslizar a Cobertura do Escudo (5) de baixo para cima na Barra Vertical (4).

   Peça a outra pessoa que segure na Cobertura do Escudo (5) à volta da Barra Vertical (4) até concluir o passo 5.

   Conselho: Evite trilhar os fios no interior da Estrutura (1). Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura.

   Fixe a Barra Vertical (4) com cinco Parafusos M8 x 16mm (60) e cinco Anilhas Dentadas M8 (61).

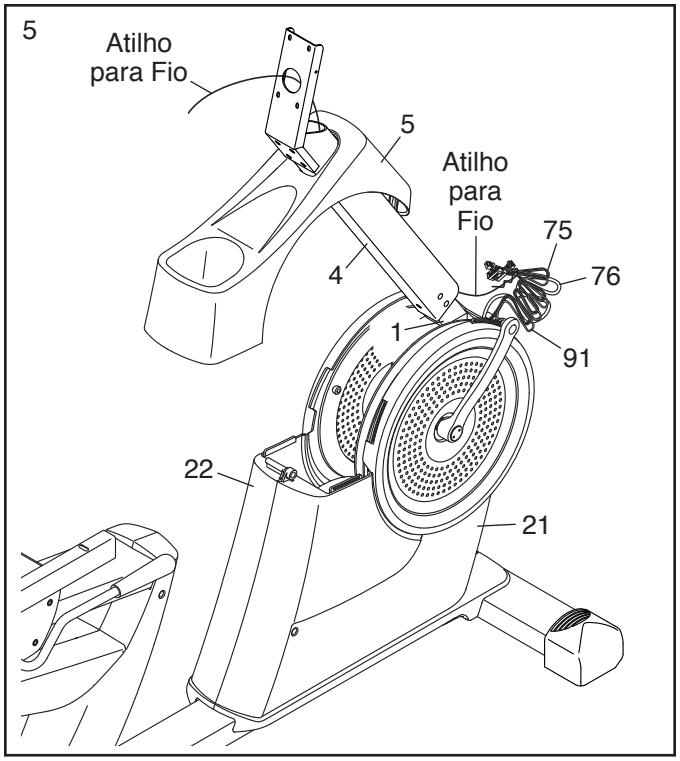


5. Localize o atilho para fio no interior da Barra Vertical (4). Depois, localize o Fio Principal (76), o Fio de Pulsações do Assento (75) e o Fio de Pulsações da Estrutura (91) no interior da Estrutura (1).

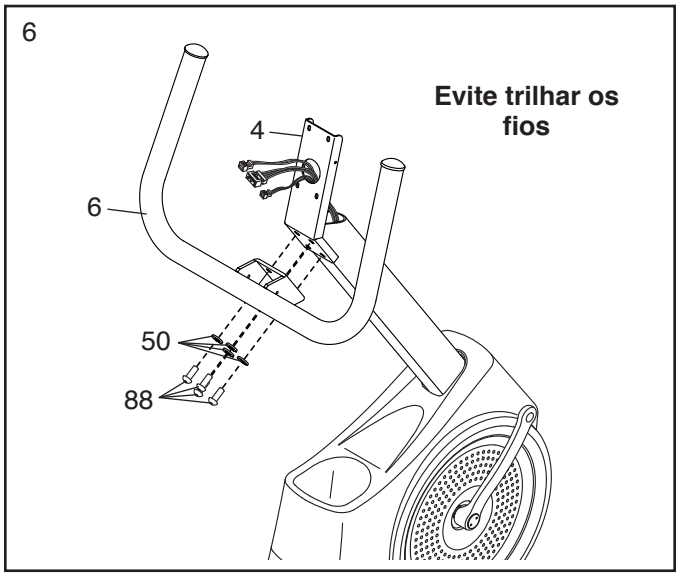
   Ate a extremidade inferior do atilho para fio às extremidades dos Fios (75, 76, 91).

   Depois, puxe a outra extremidade do atilho para fio para cima até os Fios (75, 76, 91) passarem completamente através da Barra Vertical (4).

   Seguidamente, faça descer a Cobertura do Escudo (5) e pressione-a contra os Escudos Frontais Esquerdo e Direito (21, 22).



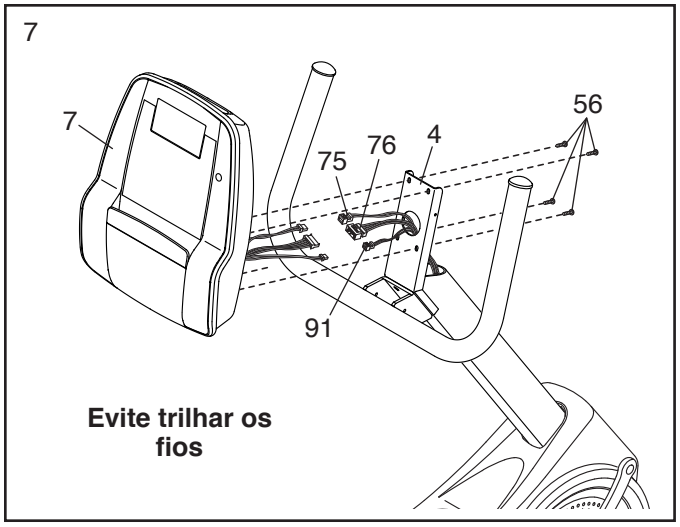
6. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Alça (6) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M6 x 20mm (88) e quatro Anilhas Dentadas M6 (50).



7. Enquanto outra pessoa segura na Consola (7) junto à Barra Vertical (4), ligue os fios da Consola ao Fio Principal (76), ao Fio de Pulsações do Assento (75) e ao Fio de Pulsações da Estrutura (91).

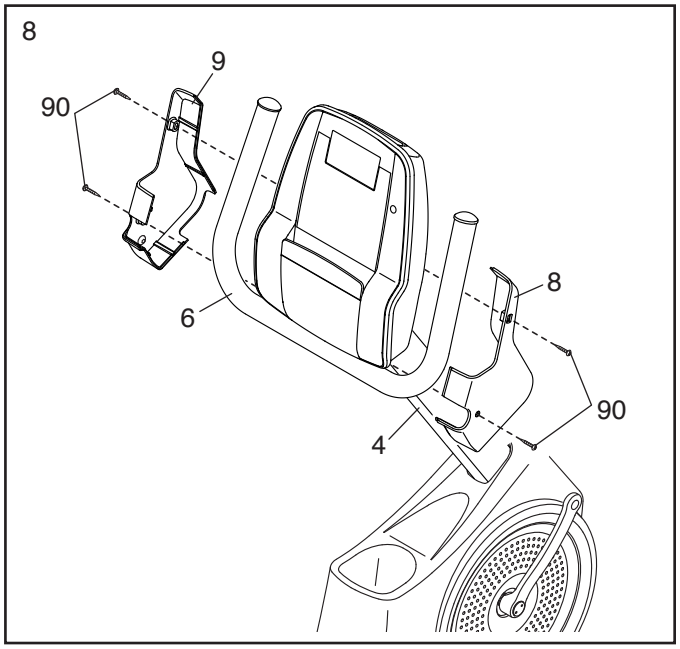
   Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (4).

   Conselho: Evite trilhar os fios. Fixe a Consola (7) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (56).

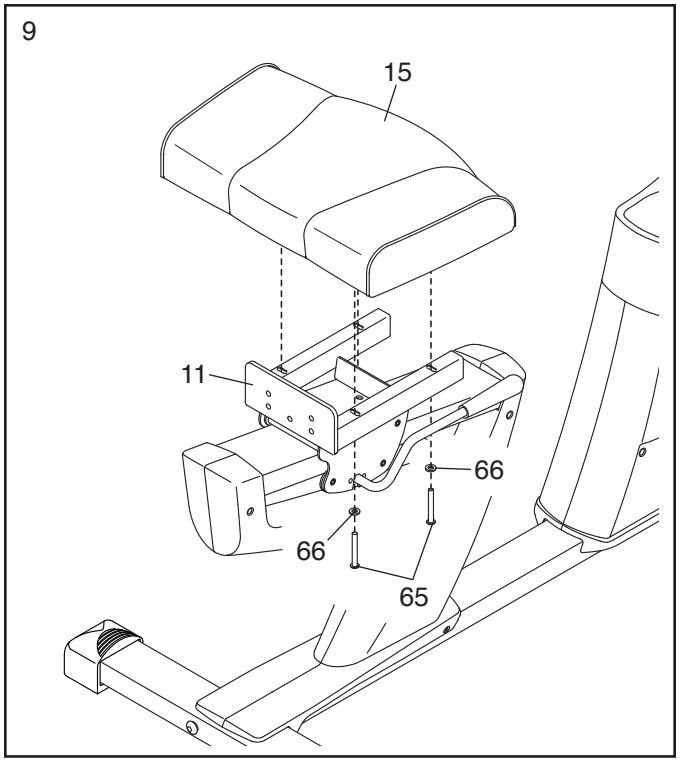


8. Identifique as Coberturas da Alça Esquerda e Direita (8, 9).

   Fixe as Coberturas da Alça Esquerda e Direita (8, 9) à roda da Alça (6) e da Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 22mm (90).

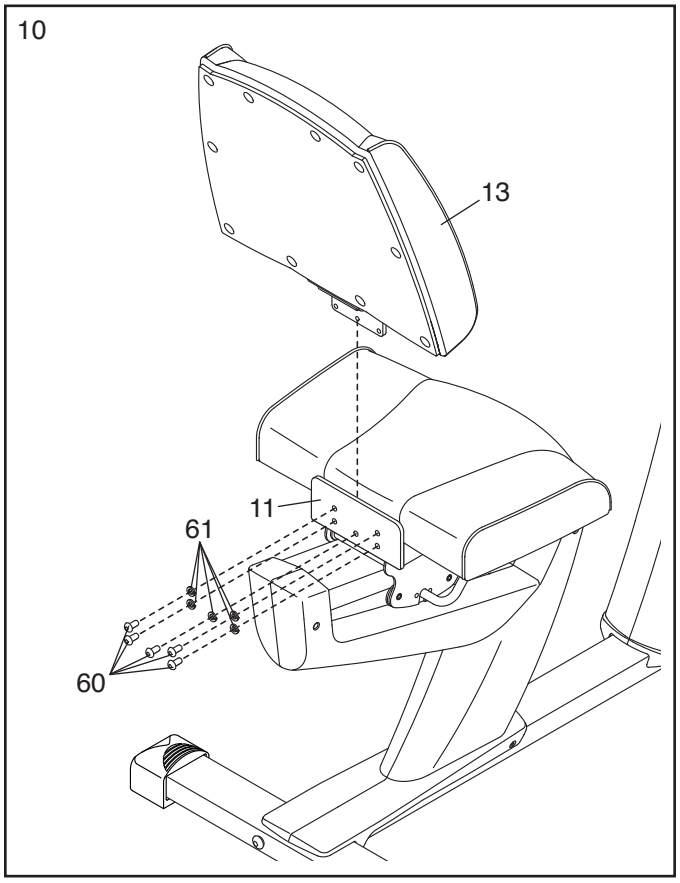


9. Fixe o Assento (15) à Carroçaria do Assento (11) com quatro Parafusos M6 x 50mm (65) e quatro Anilhas M6 (66) (só são apresentados dois de cada). **Nota: Os Parafusos e as Anilhas podem ter sido pré-fixados ao lado inferior do Assento.**



10. Fixe o Encosto (13) à Carroçaria do Assento (11) com cinco Parafusos M8 x 16mm (60) e cinco Anilhas Dentadas M8 (61).

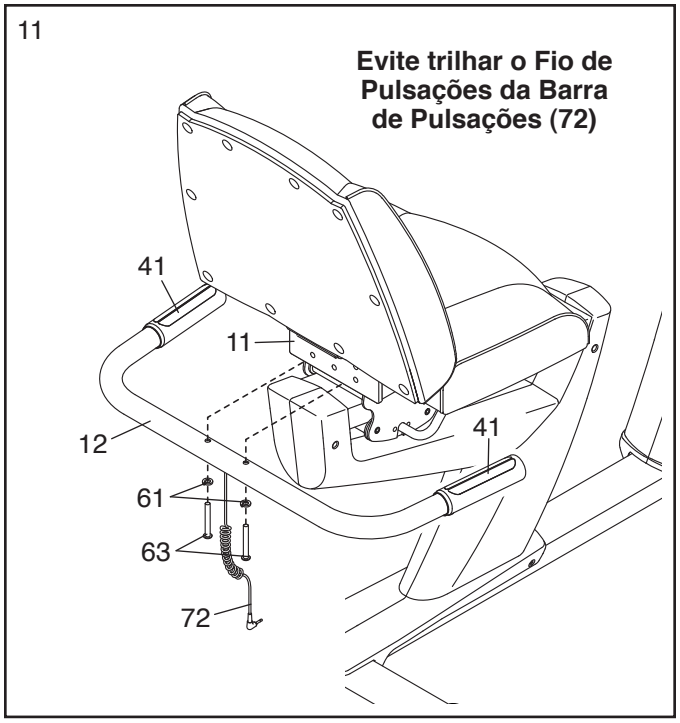
Conselho: Poderá ser útil ajustar o assento neste passo. Consulte COMO AJUSTAR O ASSENTO na page 13.



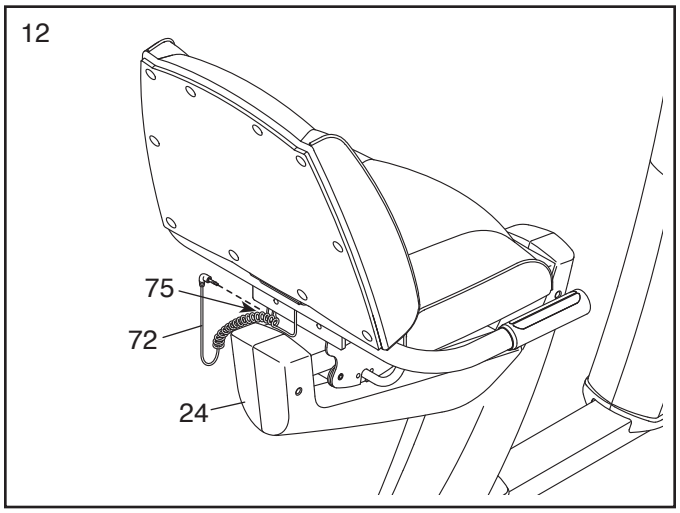
11. Identifique e posicione a Barra de Pulsações (12) de modo a que os Punhos de Pulsações (41) fiquem voltados para cima.

    Conselho: evite trilhar o Fio de Pulsações da Barra de Pulsações (72). Enquanto outra pessoa segura na Barra de Pulsações (12), fixe a Barra de Pulsações à Carroçaria do Assento (11) com dois Parafusos M8 x 45mm (63) e duas Anilhas Dentadas M8 (61).

    Conselho: poderá ser útil ajustar o assento neste passo. Consulte COMO AJUSTAR O ASSENTO na page 13.



12. Ligue o Fio de Pulsações da Barra de Pulsações (72) à Tomada (75) localizada no Escudo Esquerdo do Assento (24).

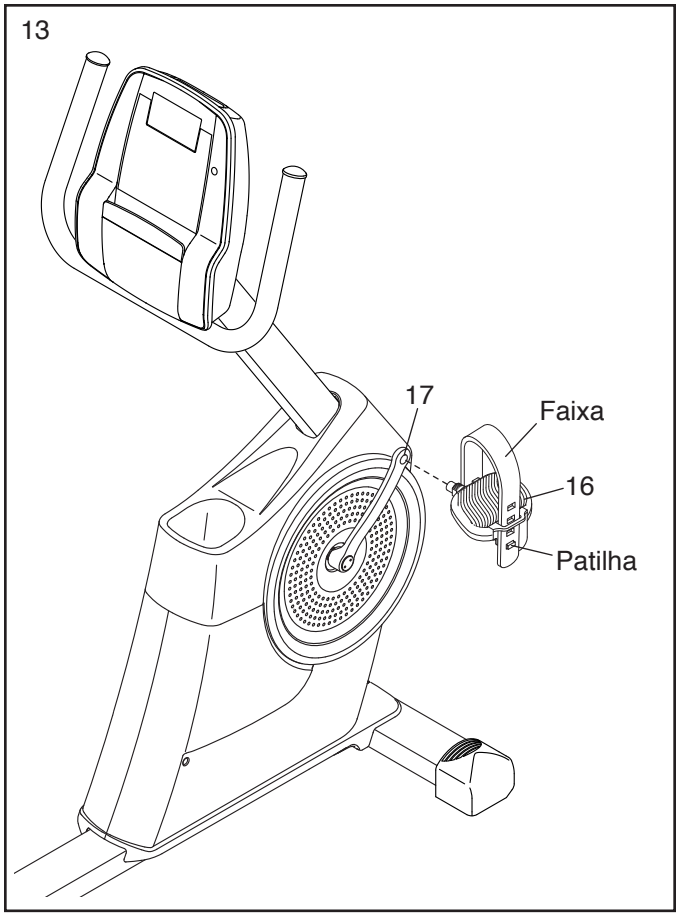


13. Identifique o Pedal Direito (16).

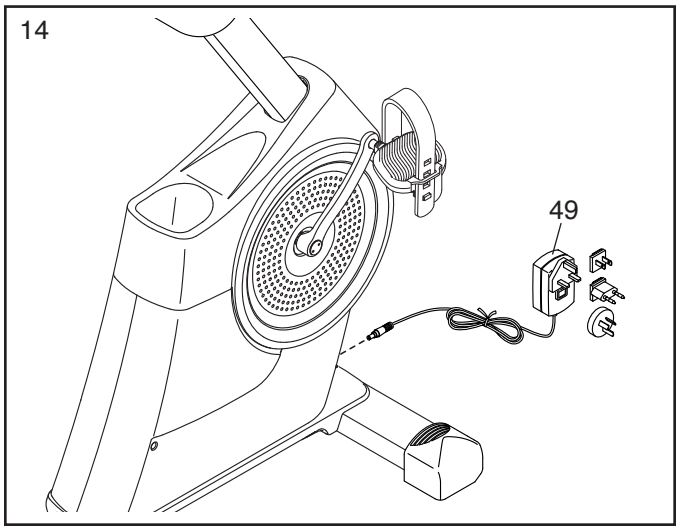
    Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (16) **no sentido dos ponteiros do relógio** na Haste do Pedaleiro Direito (17).

    Aperte firmemente o Pedal Esquerdo (não apresentado), **no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio,** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não apresentada).

    Ajuste a faixa direita para a posição pretendida e pressione as extremidades da faixa contra as patilhas do Pedal Direito (16). **Ajuste a faixa do Pedal Esquerdo (não apresentada) da mesma forma.**



14. Ligue o Adaptador de Corrente (49) à tomada na estrutura da bicicleta estática. Para ligar o Adaptador de Corrente a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na page 13.

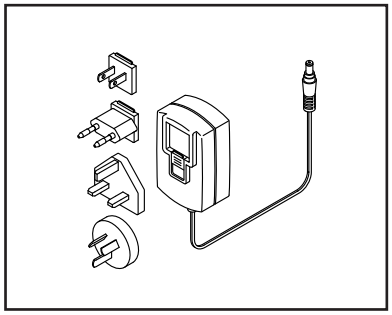


15. **Após a montagem da bicicleta estática, inspecione-a para se certificar de que está corretamente montada e funciona devidamente. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas antes de utilizar a bicicleta estática.** Nota: Poderão estar incluídas peças extra. Coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

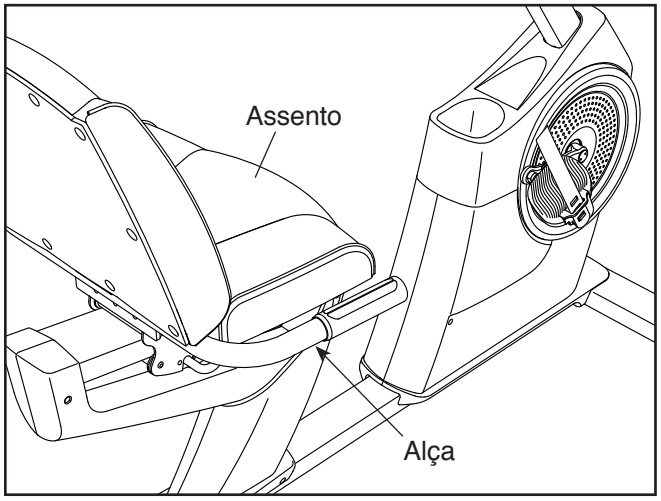
IMPORTANTE: Se a bicicleta estática tiver estado exposta a temperaturas frias, deixe-a aquecer até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.



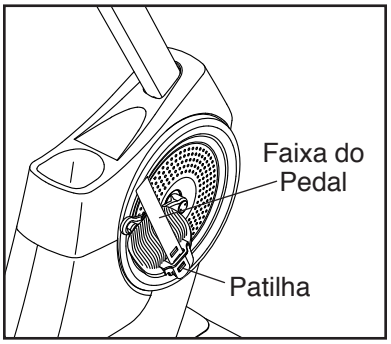
Ligue o adaptador de corrente à tomada da estrutura da bicicleta estática. Insira o adaptador de ficha adequado no adaptador de corrente, se necessário. Em seguida, ligue o adaptador a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.

COMO AJUSTAR O ASSENTO

O assento pode ser ajustado para a frente ou para trás, até à posição que considere mais confortável. Para ajustar o assento, empurre para baixo a alça do assento, faça-o deslizar até à posição pretendida e puxe para cima a alça do assento para o fixar na posição.

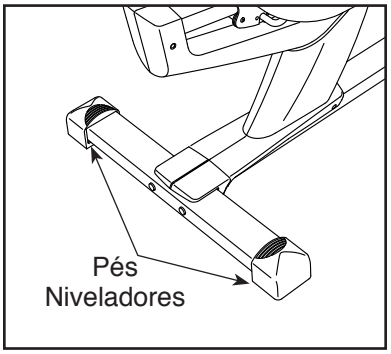


COMO AJUSTAR AS FAIXAS DOS PEDAIS



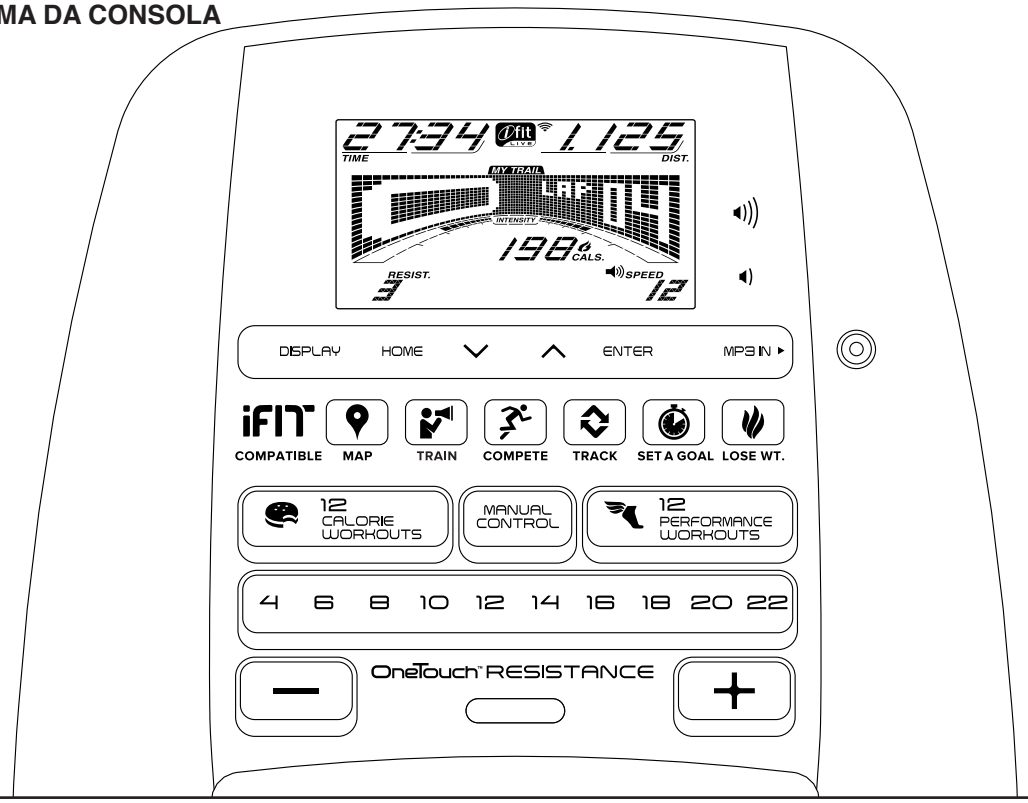
Para ajustar as faixas dos pedais, comece por puxar as extremidades das faixas das patilhas dos pedais. Ajuste as faixas para a posição pretendida e pressione as extremidades das faixas contra as patilhas.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA



Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador traseiro até o movimento de balanço ser eliminado.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e divertidas.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também medir a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca para o punho ou um monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece vinte e quatro sessões de exercício predefinidas – doze de calorias e doze de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o(a) orienta ao longo de um exercício eficaz. Também pode definir um objetivo de calorias, distância ou tempo.

A consola inclui ainda um modo iFit que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit pode descarregar sessões de exercício personalizadas, criar as suas próprias sessões de exercício, manter um registo dos resultados das suas sessões de exercício, competir com outros utilizadores iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir as músicas ou os audiolivros da sua preferência durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a page 15. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a page 16. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a page 17. **Para utilizar uma sessão de exercício com objetivo definido,** consulte a page 18. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a page 19. **Para alterar as definições da consola,** consulte a page 20.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione o modo manual.**

   Prima o botão Manual Control (Controlo manual) na consola para selecionar o modo manual.

   Se não houver um módulo iFit sem fios inserido na consola e ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

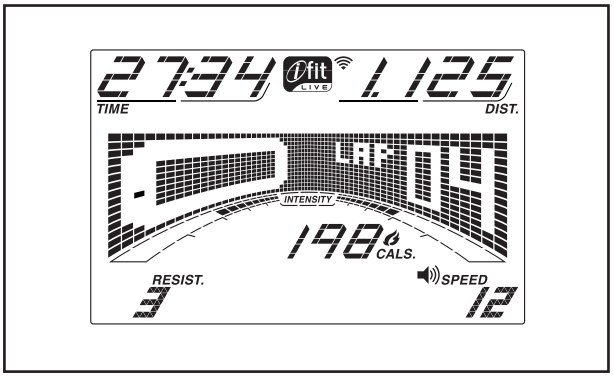
3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir One Touch Resistance (Resistência rápida).

   Nota: Após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações da sessão de exercício:



Cals. (Calorias): Este modo apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

Cals./Hr (Calorias por hora): Este modo apresenta o número aproximado de calorias queimadas por hora.

Dist. (Distância): Este modo apresenta a distância que pedalou em quilómetros ou milhas.

Pulse (Pulsação): Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utiliza o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5).

Resist. (Resistência): Este modo apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência é alterado.

Speed (Velocidade): Este modo apresenta a velocidade de pedalada em milhas por hora ou quilómetros por hora.

Time (Tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo apresenta o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

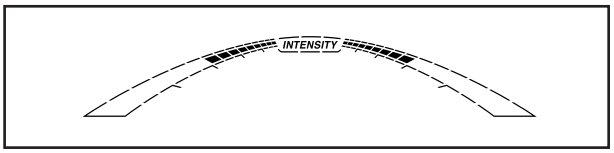
A matriz oferece vários separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (Velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício. Após cada minuto surge um segmento novo.

My Trail (A minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 m (1/4 de milha). Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas concluídas.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias queimadas. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante o mesmo.

Durante o exercício, a barra do nível de intensidade da sessão de exercício indica o nível aproximado de intensidade do exercício.



Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 20 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo "sem fios" no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.

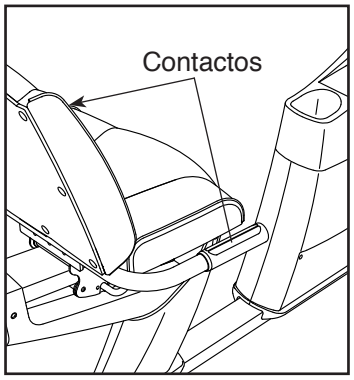
Para sair do modo manual ou de uma sessão de exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.

Altere o nível de volume da consola premindo os botões de aumentar ou diminuir o volume.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

Pode medir a frequência cardíaca utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional **(consulte a page 21 para informações acerca do monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).**

Nota: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não indica a frequência cardíaca com precisão.



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a pulsação for detetada, pisca no ecrã um símbolo em forma de coração de cada vez que o coração bater, surgem uma ou duas barras e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. **Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.**

Se o ecrã não apresentar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que tem as mãos posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para um melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou produtos químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som, a consola pausa e o tempo pisca no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou CD; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o nível do volume com os botões de aumentar e diminuir o volume da consola, ou com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Selecione uma sessão de exercício predefinida.**

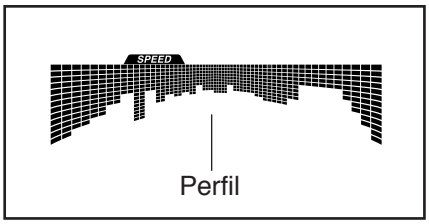
   Para selecionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão 12 Calorie Workouts (12 sessões de exercício de calorias) ou o botão 12 Performance Workouts (12 sessões de exercício de desempenho) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

   Quando selecionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome da sessão de exercício. Surge na matriz um perfil das definições de velocidade da sessão de exercício.

   Surgem também o nível de resistência máximo e a velocidade máxima da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e um objetivo de velocidade. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou objetivo de velocidade.

   Durante a sessão de exercício, o perfil no separador de velocidade indica o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica o objetivo de velocidade para o segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou um objetivo de velocidade diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou o objetivo de velocidade aparecem no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais é então alterada.

   Enquanto se exercita, o ecrã avisa-o(a) para manter a velocidade de pedalada próximo do objetivo de velocidade do segmento em curso. **Quando surgir no ecrã uma seta ascendente,** aumente o ritmo. **Quando surgir no ecrã uma seta descendente,** abrande o ritmo. **Se não surgir qualquer seta,** mantenha o ritmo atual.

   IMPORTANTE: O objetivo de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que o objetivo de velocidade. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões One Touch Resistance (Resistência rápida). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continua dessa forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 15.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 16.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO COM OBJETIVO DEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Defina um objetivo de calorias, distância ou tempo.**

   Para definir um objetivo de calorias, distância ou tempo, comece por premir o botão Set A Goal (Definir um objetivo).

   Depois, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter até surgir no ecrã o nome do objetivo pretendido. Em seguida, prima o botão Enter.

   Por fim, prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para definir o objetivo pretendido.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. O objetivo de velocidade para o segmento atual aparece no ecrã no início de cada segmento.

   Enquanto faz exercício, mantenha a velocidade de pedalada próxima do objetivo de velocidade. **IMPORTANTE: O objetivo de velocidade destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que o objetivo de velocidade. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.**

   Pode alterar manualmente a resistência dos pedais conforme pretendido durante o exercício, premindo os botões One Touch Resistance (Resistência rápida).

   Nota: Se alterar manualmente a resistência durante uma sessão de exercício com objetivo de calorias, a duração do exercício ajusta-se automaticamente para assegurar que cumpre o objetivo de calorias.

   Nota: O objetivo de calorias é uma estimativa do número de calorias que irá queimar durante o exercício. O número real de calorias queimadas depende de vários fatores, como o seu peso. Além disso, se alterar manualmente a resistência durante a sessão de exercício, o número de calorias queimadas será afetado.

   A sessão de exercício continua da mesma forma até ser atingido o objetivo de calorias, distância ou tempo. Para interromper a sessão de exercício, pare de pedalar. O tempo entra em pausa no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   À medida que se exercita, as calorias, tempo ou distância no ecrã ficam em contagem decrescente até ser atingido o objetivo pretendido.

   Consulte o passo 4 na page 15.

5. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 16.

6. **Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 16.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Introduza o módulo iFit na consola.**

   Para utilizar uma sessão de exercício iFit, insira o módulo iFit na consola. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.** É necessário um módulo iFit para utilizar uma sessão de exercício iFit.

   Nota: para utilizar um módulo iFit, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também precisa de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

   Após inserir o módulo iFit na consola, prima o botão Home (Início). O ecrã principal iFit aparece no ecrã.

3. **Selecione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador na sua conta iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para selecionar um utilizador.

4. **Selecione uma sessão de exercício iFit.**

   Para selecionar uma sessão de exercício iFit, prima um dos botões iFit. Antes de poder descarregar algumas sessões de exercício tem de as adicionar à sua agenda em iFit.com.

   Prima o botão Map (Mapa), o botão Train (Treinar) ou o botão Lose Wt. (Perder peso) para transferir a sessão de exercício seguinte desse tipo na sua agenda.

   Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada.

   Prima o botão Track (Pista) para executar novamente uma sessão de exercício iFit recente da sua agenda. Depois, prima os botões de aumentar e diminuir para selecionar a sessão de exercício pretendida. Em seguida, prima o botão Enter para iniciar a sessão de exercício.

   Para mais informações sobre as sessões de exercício iFit, vá a www.iFit.com.

   Quando selecionar uma sessão de exercício iFit, o ecrã apresenta a duração da sessão de exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar. O ecrã pode ainda apresentar o nome da sessão de exercício. Se selecionar uma sessão de exercício de competição, o ecrã pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

   Nota: Os botões iFit também podem executar sessões de exercício de demonstração. Para utilizar as sessões de exercício de demonstração, retire o módulo iFit da consola e prima um dos botões iFit.

5. **Inicie a sessão de exercício.**

   Consulte o passo 3 na page 17.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal orienta-o(a) ao longo do exercício. Pode selecionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na page 20).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para retomar a sessão de exercício, basta voltar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na page 15.

   O separador My Trail (A minha pista) apresenta um mapa da pista onde está a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas concluídas.

   Durante uma sessão de exercício de competição, o separador Competition (Competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz apresenta o que já percorreu na corrida. As outras linhas apresentam outros participantes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca se desejar.**

   Consulte o passo 5 na page 16.

8. **Quando terminar o exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na page 16.

Para mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de conformidade da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de qualquer outro transmissor ou antena nem ligados aos mesmos.

COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado à consola um módulo iFit, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. **Selecione o modo de informação.**

   Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. **Veja as informações de utilização.**

   O ecrã apresenta o número total de horas de utilização da bicicleta estática. O ecrã apresenta também a distância total pedalada na bicicleta estática (em milhas ou quilómetros).

3. **Selecione uma unidade de medida se o desejar.**

   Surge no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida selecionada.

   Para alterar a unidade de medida, prima repetidamente o botão Enter para selecionar a unidade de medida pretendida.

4. **Ajuste o nível de contraste do ecrã se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surge no ecrã o nível de contraste selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir One Touch Resistance (Resistência rápida) para ajustar o nível de contraste.

5. **Determine se está ligado à consola um módulo iFit.**

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB).

Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (Sem módulo iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. **Selecione uma configuração de áudio para a voz do treinador pessoal se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração de áudio da voz do treinador pessoal. Surge no ecrã a configuração de áudio selecionada para a voz do treinador pessoal.

   Para alterar a configuração de áudio, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal como ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. **Configure o menu predefinido se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando liga a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar o menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8 **Verifique o estado do módulo iFit se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Surgem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB).

   Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, surge no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) durante alguns segundos.

9. **Verifique se existem conteúdos para descarregar se o desejar.**

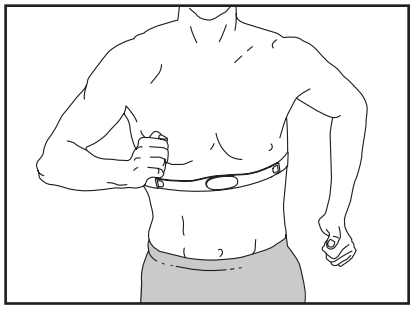
   Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Surgem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados).

   Em seguida, prima o botão Enter. A consola verifica então se existem sessões de exercício iFit e firmware para descarregar.

10. **Saia do modo de informação.**

    Prima o botão Display para sair do modo de informação.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL



Quer o seu objetivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante as sessões de exercício. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o(a) a atingir os seus objetivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se aparecerem linhas no ecrã da consola, consulte o passo 4 na page 20 e ajuste o nível de contraste do ecrã.

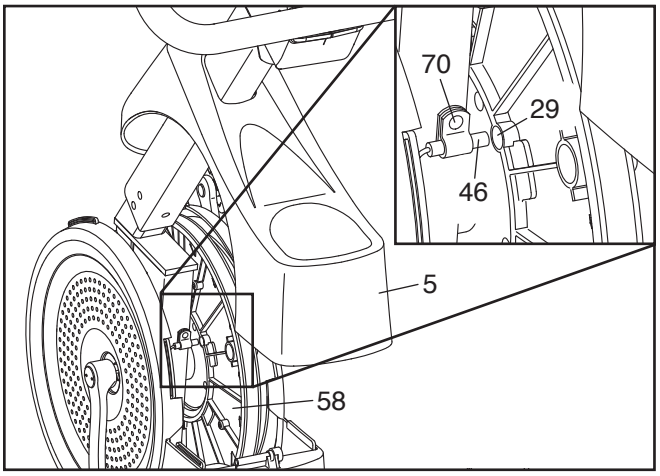
Se o monitor da frequência cardíaca do punho não funcionar devidamente, consulte o passo 5 na page 16.

Para adquirir um adaptador de corrente opcional, ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual. IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, utilize apenas um adaptador de corrente fornecido pelo fabricante.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Para ajustar o interruptor de lâminas, desligue primeiro o adaptador de corrente. Com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura do Escudo (5) e puxe-a para cima.



Localize o Interruptor de Lâminas (46). Rode a Polia (58) até um Íman (29) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas. Em seguida, desaperte, mas não retire, o Parafuso de Flange M4 x 13mm (70) indicado. Faça deslizar o Interruptor de Lâminas ligeiramente para mais perto ou mais longe do Íman e volte a apertar o Parafuso. Ligue o adaptador de corrente e rode a polia grande durante um momento.

Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas. Quando o interruptor de lâminas ficar corretamente ajustado, volte a colocar a cobertura da proteção.

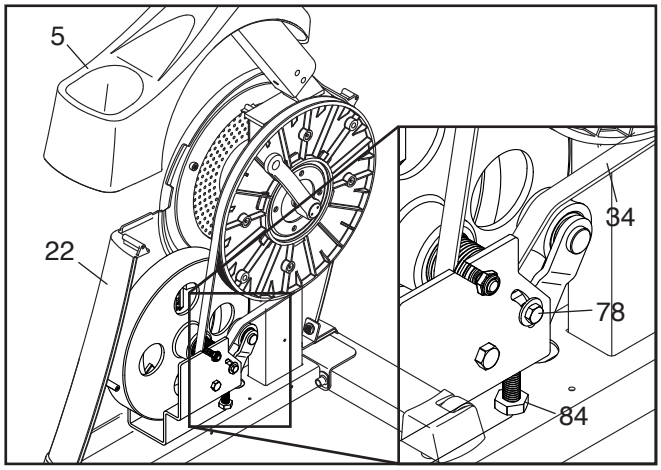
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.

Para ajustar a correia de transmissão, desligue primeiro o adaptador de corrente. Em seguida, deve retirar o pedal direito, a cobertura da proteção e o escudo frontal direito (consulte as instruções abaixo).

Utilizando uma chave inglesa, rode o pedal direito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio e retire-o.

Em seguida, com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas na Cobertura do Escudo (5) e puxe-a para cima.



Seguidamente, retire os parafusos dos Escudos Frontais Direito e Esquerdo (22, não indicado); **há parafusos de três tamanhos nos Escudos Frontais; tome nota do tamanho do parafuso que retira de cada orifício.** Depois, afaste cuidadosamente o Escudo Frontal Direito da estrutura.

Desaperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm (78). Aperte o Parafuso Sextavado M10 x 50mm (84) até a Correia de Transmissão (34) ficar tensa. Quando a Correia de Transmissão ficar tensa, aperte o Parafuso Sextavado M6 x 20mm.

Depois volte a fixar os escudos frontais, a cobertura do escudo e o pedal direito. Ligue o adaptador de corrente.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	❤
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEX74913.0 R0513A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estabilizador Frontal
3	1	Estabilizador Traseiro
4	1	Barra Vertical
5	1	Cobertura do Escudo
6	1	Alça
7	1	Consola
8	1	Cobertura da Alça Direita
9	1	Cobertura da Alça Esquerda
10	1	Suporte do Assento
11	1	Carroçaria do Assento
12	1	Barra de Pulsações
13	1	Encosto
14	1	Cobertura do Encosto
15	1	Assento
16	1	Pedal/Faixa do Pedal Direito
17	1	Haste do Pedaleiro Direito
18	1	Pedal/Faixa do Pedal Esquerdo
19	1	Haste do Pedaleiro Esquerdo
20	1	Pedaleiro
21	1	Escudo Frontal Direito
22	1	Escudo Frontal Esquerdo
23	1	Escudo do Assento Direito
24	1	Escudo do Assento Esquerdo
25	1	Parafuso Phillips M4 x 16mm
26	1	Tampa do Estabilizador Frontal Direita
27	1	Tampa do Estabilizador Frontal Esquerda
28	2	Tampa do Estabilizador Traseiro
29	2	Íman
30	2	Pé Nivelador
31	2	Pé/Acolchoamento do Pé
32	2	Tampa da Carroçaria do Assento
33	1	Travão
34	1	Correia de Transmissão
35	1	Alavanca do Assento
36	1	Alça do Assento
37	1	Suporte da Alavanca do Assento
38	4	Eixo
39	2	Rolete Superior
40	2	Rolete Inferior
41	2	Punho de Pulsações
42	2	Tampa da Alça
43	2	Rolamento
44	2	Anel de Retenção
45	1	Torno
46	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
47	1	Tensor
48	1	Mecanismo de Resistência
49	1	Adaptador de Corrente
50	14	Anilha Dentada M6
51	1	Motor de Resistência
52	1	Anilha Grande M6
53	1	Fecho de Retenção
54	3	Parafuso M4 x 25mm
55	2	Parafuso de Flange M4 x 10mm
56	16	Parafuso M4 x 16mm
57	3	Parafuso M6 x 16mm
58	1	Polia
59	2	Tampa do Braço do Pedaleiro
60	10	Parafuso M8 x 16mm
61	16	Anilha Dentada M8
62	4	Parafuso M10 x 95mm
63	2	Parafuso M8 x 45mm
64	2	Parafuso de Flange 5/16"
65	4	Parafuso M6 x 50mm
66	17	Anilha M6
67	2	Parafuso 1/4" x 14mm
68	1	Parafuso Brilhante M4 x 13mm
69	8	Parafuso 1/4" x 16mm
70	1	Parafuso de Flange M4 x 13mm
71	4	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 20mm
72	1	Fio de Pulsações da Barra de Pulsações
73	4	Pino M8 x 20mm
74	4	Porca de Travamento M8
75	1	Fio de Pulsações do Assento/ Tomada
76	1	Fio Principal
77	1	Parafuso de Espera M6 x 15mm
78	1	Parafuso Sextavado M6 x 20mm
79	20	Parafuso M4 x 19mm
80	10	Fecho
81	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
82	2	Contraporca M8
83	2	Espaçador do Travão
84	1	Parafuso Sextavado M10 x 50mm
85	4	Torno do Fio
86	2	Espaçador
87	1	Suporte do Motor
88	4	Parafuso M6 x 20mm
89	2	Punho em Espuma
90	4	Parafuso M4 x 22mm
91	1	Fio de Pulsações da Estrutura
92	1	Recetor de Pulsações
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Pacote de Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEX74913.0 R0513A

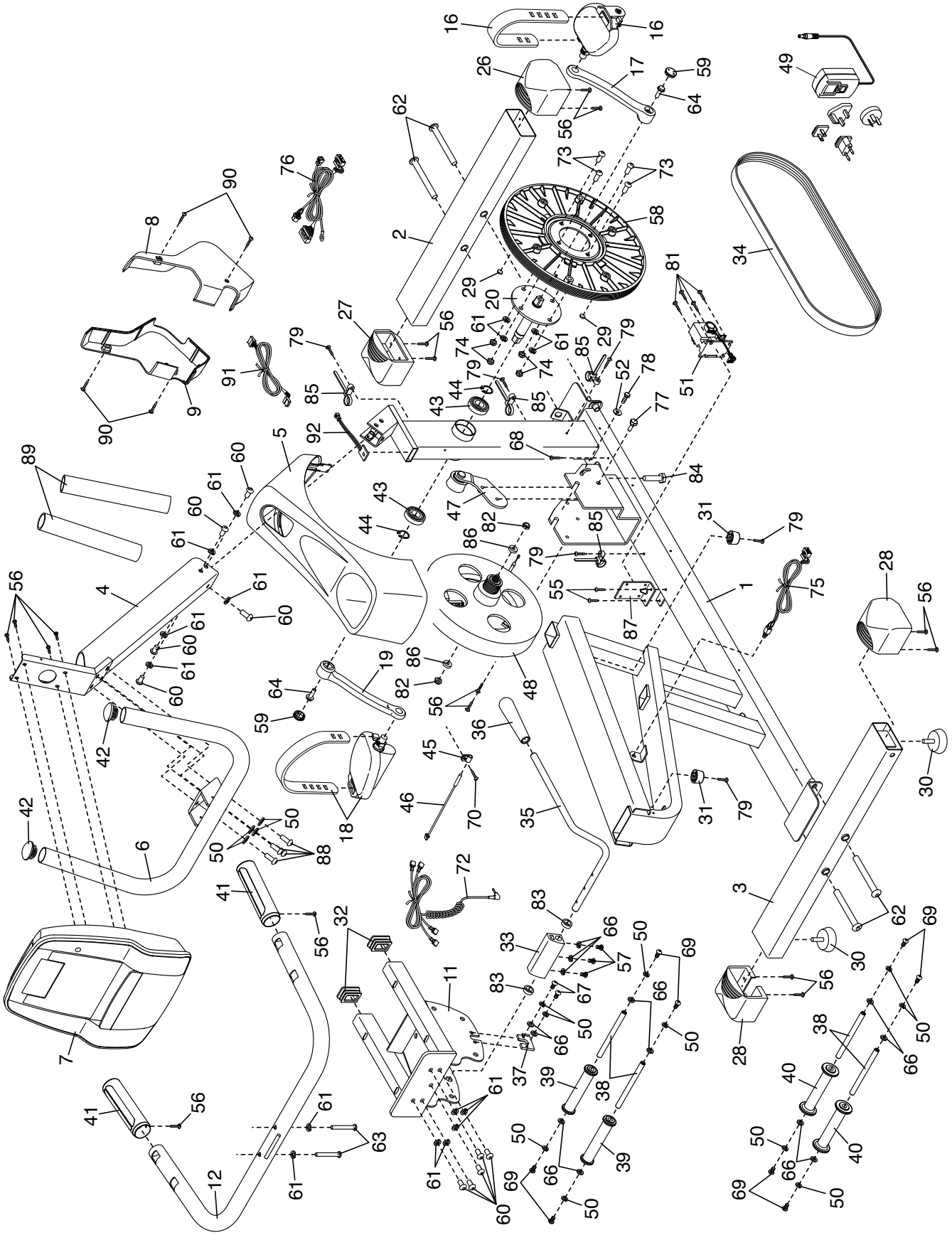
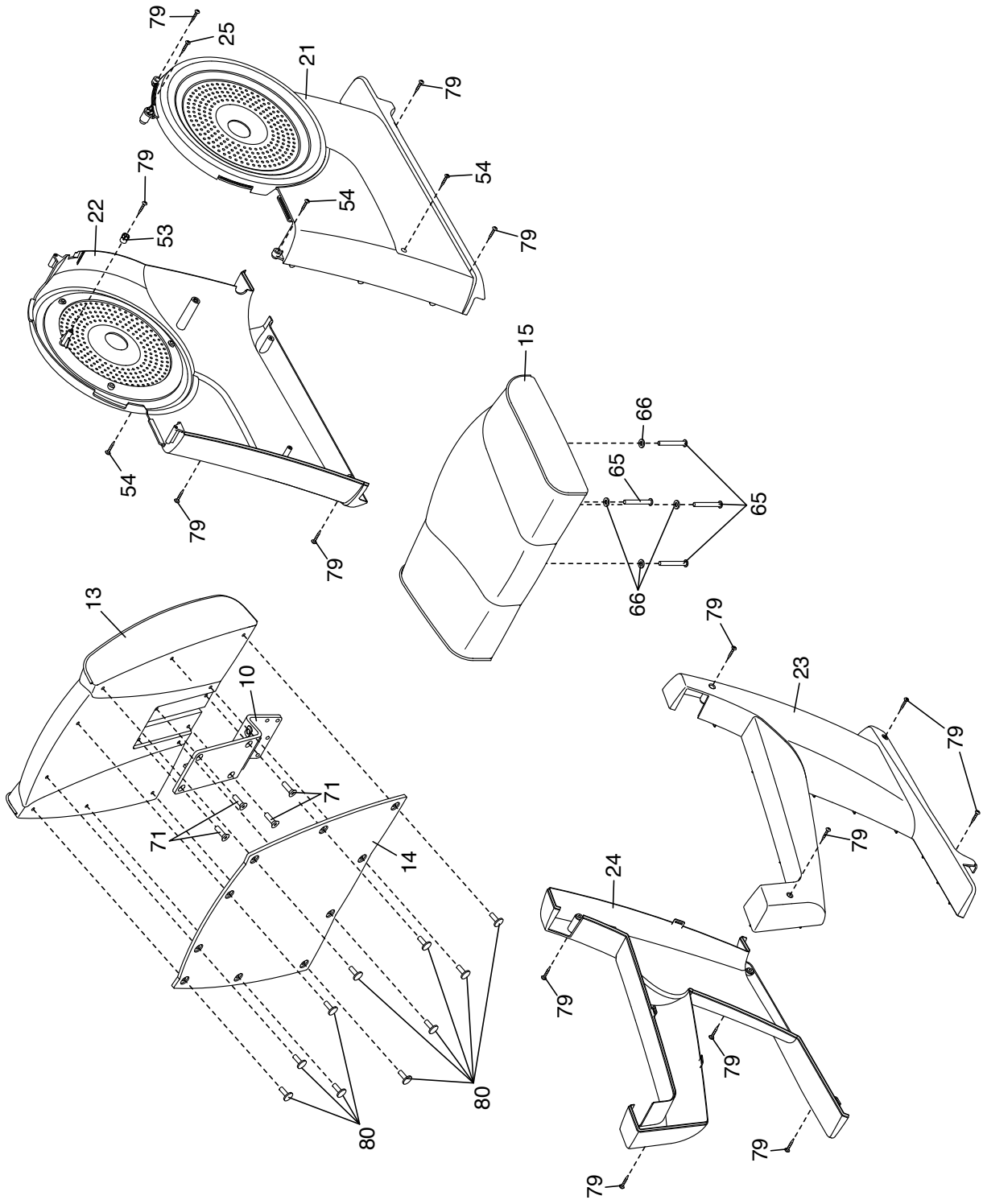


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEX74913.0 R0513A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 344559 R0513A

Impresso na China © 2013 ICON IP, Inc.